



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Octubre 2025

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		1 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Mezclum, tomate, remolacha y maíz Sopa de ave con garbanzos Pollo al romero con patatas chips Postre Fruta Pan integral	2 Kcal 870 Glú 109 Líp 33 Pro 29 Tosta de tomate Fideuà Croquetas de bacalao Postre Lácteo Pan	3 Kcal 753 Glú 106 Líp 26 Pro 19 Lechuga, tomate, pepinillos y brotes de soja Guisado d albóndigas de merluza y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta ECO Pan
6 Kcal 725 Glú 102 Líp 24 Pro 21 Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas con verduras y hortalizas Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	7 Kcal 781 Glú 105 Líp 25 Pro 29 Lechuga, pasas, tomate y pepino Macarrones integrales sorrentina Cola de bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	8 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Arroz al horno Jamón de pavo y queso Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 Kcal 794 Glú 107 Líp 28 Pro 24 Lechuga, tomate, remolacha y pipas Crema de legumbres y hortalizas Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan
13 Kcal 809 Glú 106 Líp 27 Pro 30 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con tomate, cebolla y atún Ventresca de merluza con picaeta de cacahuete Postre Fruta Pan	14 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27 Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan	15 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26 Mezclum, tomate, espárragos y pepinillos Crema de hortalizas ECO y lentejas Hamburguesa mixta con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral	16 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32 Lechuga, cebolleta, tomate y pepino Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Jamón york y queso de oveja Postre Lácteo Pan	17 Kcal 698 Glú 93 Líp 23 Pro 25 Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja Sopa de ave con estrellitas y verduras Pollo a la cazadora Postre Fruta ECO Pan
20 Kcal 844 Glú 114 Líp 27 Pro 30 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Coditos con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	21 Kcal 781 Glú 110 Líp 26 Pro 22 Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos Lentejas de la abuela Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	22 Kcal 687 Glú 95 Líp 21 Pro 25 Lechuga, tomate, pepinillos y pasas Sopa de pescado con lluvia Pollo al horno con patata ECO Postre Fruta Pan integral	23 Kcal 854 Glú 112 Líp 31 Pro 26 Tosta de humus Arroz "amb fesols i naps" al horno Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	24 Kcal 739 Glú 96 Líp 23 Pro 32 Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta Crema de hortalizas de temporada ECO Lomo cinta con pisto Postre Fruta Pan
27 Kcal 713 Glú 92 Líp 24 Pro 27 Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos Lentejas con arroz integral Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	28 Kcal 789 Glú 107 Líp 28 Pro 22 Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta Guisado de albóndigas con patatas Tortilla de patata con chorizo Postre Fruta Pan	29 Kcal 725 Glú 99 Líp 22 Pro 28 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Crema de alubias, patatas y puerro Hamburguesa de pollo con calabacín en tempura Postre Fruta Pan integral	30 Kcal 751 Glú 104 Líp 23 Pro 27 Lechuga, tomate, pepinillos y pipas Arroz a banda Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 Kcal 817 Glú 106 Líp 26 Pro 34 JORNADA HALLOWEEN Pasta con telarañas Dedos de bruja ensangrentados Postre Postre gelatinoso Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



Dilluns

Dimarts

CUINA CENTRAL

Octubre 2025
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

		1 Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26 Mesclum, tomata, remolatxa i dacsà Sopa d'au amb cigrons Pollastre al romer amb creïlles xips Postre Fruita Pa integral	2 Kcal 870 Glú 109 Lip 33 Pro 29 Torrada de tomata Fideuà Croquetes de bacallà Postre Lacti Pa	3 Kcal 753 Glú 106 Lip 26 Pro 19 Lletuga, tomata, cogombres i brots de soja Guisat d'mandonguilles d'lluç i hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita ECO Pa
6 Kcal 725 Glú 102 Lip 24 Pro 21 Lletuga, tomata, olives i dacsà Llentilles amb verdures i hortalisses Hamburguesa de coliflor i sèsam Postre Fruita Pa	7 Kcal 781 Glú 105 Lip 25 Pro 29 Lletuga, panses, tomata i cogombre Macarrons integrals sorrentina Cua de bacallà a la biscaïna Postre Fruita Pa	8 Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28 Lletuga, tomata, carlota i brots de soja Arròs al forn Pernil de titot i formatge Postre Fruita Pa integral	9 FESTIU	10 Kcal 794 Glú 107 Lip 28 Pro 24 Lletuga, tomata, remolatxa i pipes Crema de llegums i hortalisses Rellom de pollastre empanat Postre Fruita Pa
13 Kcal 809 Glú 106 Lip 27 Pro 30 Mesclum, tomata, carlota i remolatxa Espirals amb tomata, ceba i tonyina Ventresca de lluç amb picaeta de cacauet Postre Fruita Pa	14 Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27 Lletuga, tomata, remolatxa i olives Potatge de cigrons amb hortalisses ECO Truita francesa amb formatge Postre Fruita Pa	15 Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26 Mesclum, tomata, espàrrecs i cogombres Crema d'hortalisses ECO i llentilles Hamburguesa mixta amb arets de ceba Postre Fruita Pa integral	16 Kcal 818 Glú 103 Lip 29 Pro 32 Lletuga, cebeta, tomata i cogombre Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Pernil dolç i formatge d'ovella Postre Lacti Pa	17 Kcal 698 Glú 93 Lip 23 Pro 25 Lletuga, tomata, dacsà i brots de soja Sopa d'au amb estreletes i verdures Pollastre a la caçadora Postre Fruita ECO Pa
20 Kcal 844 Glú 114 Lip 27 Pro 30 Lletuga, tomata, dacsà i carlota Colzets amb bolonyesa vegetal de seitán Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	21 Kcal 781 Glú 110 Lip 26 Pro 22 Lletuga, tomata, olives i espàrrecs Llentilles de la iaia Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	22 Kcal 687 Glú 95 Lip 21 Pro 25 Lletuga, tomata, cogombres i panses Sopa de peix amb pluja Pollastre al forn amb creïlla ECO Postre Fruita Pa integral	23 Kcal 854 Glú 112 Lip 31 Pro 26 Torrada d'humus Arròs amb fesols i naps al forn Capritxos de calamar Postre Fruita Pa	24 Kcal 739 Glú 96 Lip 23 Pro 32 Lletuga, tomata, carlota i cebeta Crema d'hortalisses de temporada ECO Llom cinta amb samfaina Postre Fruita Pa
27 Kcal 713 Glú 92 Lip 24 Pro 27 Lletuga, tomata, carlota i espàrrecs Llentilles amb arròs integral Abadejo a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	28 Kcal 789 Glú 107 Lip 28 Pro 22 Mesclum, tomata, remolatxa i cebeta Guista de mandonguilles amb creïlles Truita de creïlla amb xoriç Postre Fruita Pa	29 Kcal 725 Glú 99 Lip 22 Pro 28 Lletuga, tomata, espàrrecs i dacsà Crema de fesols, creïlles i all porro Hamburguesa de pollastre amb carabasseta en tempura Postre Fruita Pa integral	30 Kcal 751 Glú 104 Lip 23 Pro 27 Lletuga, tomata, cogombres i pipes Arròs a banda Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	31 Kcal 817 Glú 106 Lip 26 Pro 34 JORNADA HALLOWEEN Pasta amb teranyines Dits de bruixa ensangnats Postre Postre gelatinós Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR